6. 020 Hovädzí plátok na šampiňónoch
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68	1,00	0,85
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
šampiňóny sterilizované b. n.	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	104		120		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		80		90		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré mierne naklepeme, okraje narežeme, osolíme, okoreníme a prudko opečieme po oboch stranách na časti oleja. Očistenú cibuľu pokrájame nadrobno, opražíme na zvyšnej časti oleja do ružova, pridáme rascu, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme vriacou vodou a pod pokrievkou dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu odparíme až na tuk, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a pridáme pokrájané šampiňóny. Varíme ešte asi 30 minút.

Príloha: zemiaková kaša, zemiaky, ryža, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	405	97	12,10	4,1	1,8	2,6	0,3	8,5	1,2	0,004	0,0	0,1	0,7	0,1

B	538	129	14,20	6,3	3,1	3,5	0,3	10,4	1,5	0,004	0,0	0,1	0,8	0,2
C	666	160	16,27	8,5	4,3	4,2	0,4	12,9	1,7	0,005	0,1	0,1	0,9	0,2
D	802	193	18,40	10,7	5,5	5,2	0,6	15,8	1,9	0,006	0,1	0,1	1,2	0,2